



会長	小林 幹夫	青少年奉仕	橋本八右衛門
副会長	道尻 誠助	幹事	正部家光彦
クラブ奉仕		会計	佐々木泰宏
会長エレクト	紺野 広	会場監督	峯 正一
職業奉仕	妻神 和憲	直前会長	小井田和哉
社会奉仕	地代所久恭	副幹事	松本 剛典
国際奉仕	中村 稔彦	会計補佐	山村 和芳

例会日 毎週水曜日 12:30 例会場 八戸グランドホテル
 事務所 八戸市番町14 八戸グランドホテル内
 電話 (43) 0608 FAX (43) 0661
 e-mail rc8@vc.hi-net.ne.jp
 http://hachinohe-rotary.org/
 会報・広報委員長 峯 正一 同副委員長 荒谷 達也
 同委員 廣田 茂 同委員 道尻 誠助

国際ロータリーのテーマ — 2022~23 — 八戸ロータリークラブのテーマ
イマジン ロータリー **ロータリーの力を信じよう!**

国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ

八戸ロータリークラブ会長 小林 幹夫

1月は職業奉仕月間です

第3253回例会 2022.12.14

▶ゲスト紹介 南グループガバナー補佐
久保隆明さん

行きましたが、だんだんにインドの発生がなくなってきた、盛り上がりがありませんでした。

今回ぜひとも皆さんにも行って欲しいということで案内がきました。

会長要件 小林 幹夫 会長



この間の日曜日に青森市のホテル青森において、築館ガバナーエレクトの壮行会が行われました。2830地区各委員長が集まり壮行会を行いました。八戸から16名がバスに乗って青森に行き、壮行会をやって盛り上げて帰ってきました。

幹事報告 正部家光彦 幹事



○来週、クリスマス例会がありますので、昼例会はありません。



先日、地区事務所から「パキスタンのポリオワクチン投与活動の参加募集」案内が来ました。ポリオワクチンの投与活動は今までインドを中心にやってきて、わたしも5~6回

IMについて

南グループガバナー補佐 久保 隆明さん



今回のIMは講演会を予定しています。講師は十和田子ども食堂実行委員会代表の水尻さんという方をお呼びします。十和田子ども食堂実行委員会は青森県の中ではかなり積極的に活動している子ども食堂です。大型バスを利用して焼きたてピザを子どもたちに配っているそう

です。代表の水尻さんは十和田八甲ロータリークラブの会員です。ぜひ皆さんにお聞きいただきたいと思っています。

日 時：2023年2月11日(土祝)

14：30 登録開始 15：00 式典講演会

17：30 懇親会

場 所：八戸プラザホテル

登録料：2,200円、懇親会8,000円

正式な文書が今週発送になりますので、奮ってご参加くださいますようよろしくお願い致します。

委 員 会 報 告

親睦・会場委員会 増田 敏委員



○ニコニコボックスの報告

・誕生祝

福井哲郎・松本剛典さん

・奥様誕生祝

熊谷清一・永澤 信さん

小林幹夫さん 本日のビブリオバトル楽しみましょう。

築館智大さん 壮行会ありがとうございました。

赤澤栄治さん 南部弁の日、正部家さん、ご苦労様でした。

橋本八右衛門さん 新春しほり立ての案内をいれさせていただきました。

正部家淳司・山村和芳 } ニコニコデー
渡辺 孝さん

ロータリーの友委員会 深澤 隆委員長



今月は疾病予防と治療月間です。

恒例の月1回のビブリオバトルで、今回は3人の方からお話を伺うことになっています。福井さん、増田さん、妻神さんの順で、妻神さんはオンラインで発表いただくことになっています。今回の3人の方は先月末にお声がけしたところ、快くやりますと言ってくれました。そろそろ30人の方に発表いた

だいたなので、そろそろお願いする方がだいぶ減ってきました。1月は飛ばして2月にまたお願いしますので、宜しくお願いします。

「ロータリーの友」12月号でビブリオバトル

福井哲郎さん：「健康めし・元気めし・ゲン担ぎめし」



冊子の中では「わたしの健康めし」としてロカボ（低糖質食）、玄米採食、地産地消

というもの紹介されていたり、「元気めし」ではウナギ、明石焼き、盛岡じゃじゃ麺も紹介されています。「ゲン担ぎめし」では皆さんさまざまなこだわり食材を紹介されて、中身的にけっこう読み応えのある記事で、楽しく拝見させていただきました。

P14以降につきましては、「ピンピンコロリは食事から」ということで、先日この例会でもピンピンコロリのお話が少し出ていたかと記憶していますが、その辺のところ詳しく書かれていました。

人それぞれ死生観がありますが、一般的には死ぬ間際まで自分自身のこと、身の回りのことは自分でちゃんとできて、あと周囲とコミュニケーションをとりながら、最期は眠るように最期を迎えるということ、そんな終わり方はいいと思われている方がけっこう多くて、それを“ピンピンコロリ”という言い方をしていることでした。

この記事ではピンピンコロリを実現するためには毎日の食事を大切にすることがとても重要だと書かれています。それに付随する形でけっこう今どきの食の新常識、栄養ドリンクの選び方、果物はいつ食べればいいのかなど、ちょっと興味を引かれるような記事の内容もありました。詳しくは記事をお読みいただければと思います。

話はそれですが、青森県の健康寿命を調べてみました。2年ほど前のデータですが、青森県の健康寿命で男性の場合は健康年齢が72.7歳。平均寿命が81.4歳ですので、この差が8.7歳ある。女性の場合は健康年齢が75.4

歳、平均寿命87.5歳で12.1歳の差があります。これは今のは県の数字ですが、八戸市もほぼ同じような数字になっています。全国と比較するとやっぱり短命県ということもあって、1、2年低いような形です。

これを言い換えますと、一般的に人生の晩年において平均すると8~12年くらいは何らかの障害、病気で不自由な生活を送られる方がけっこう多いということを改めて感じました。わたし自身メタボ体型ですので、改めてもっと健康、食というところに気を使わなければいけないと感じた次第です。人生、元気に豊かに過ごすためにはやはり『食』がとても大事だと言うことを感じていたり、日頃料理を作ってくれている奥さまへの感謝の気持ちを、これをきっかけとしてぜひこの記事を読んでみてはいかがでしょうか。

増田 敏さん：「コロナ禍とワンヘルス」



この記事は日本医師会名誉会長の横倉義武さんが書いた記事です。横倉さんは1944年福岡県生まれ、第19代日本医師会会長、第68代世界医師会

会会長を歴任されて、現在は横倉病院理事長、医学博士、大牟田北ロータリークラブ会員です。

「変異するコロナウイルス」、「人と動物の健康は環境から」、「ロータリアンは傍観者ではなく自ら行動する」の3つの項目から構成されています。細かな内容はお読みくださればわかると思いますが、じゃっかん紹介します。

・コロナウイルスについて：リボ核酸RNAを遺伝子情報とする二十膜を持つウイルス。家畜や野生動物、わたしたちの身の回りに生息する動物がこのウイルスに感染するそうです。多くの場合は宿主、動物が軽症の呼吸器症状や下痢を引き起こすだけだ。家畜畜では伝染性がある。そんな中で2002年、中国広東省で人に移って感染したSARSや2012年中東で発生したMERS、今回のCOVIT19となっ

てきている。

・人と動物の健康は環境から：ワンヘルスは人間、動物、環境。生態系の3つの健康がつながったものだと考える。これは古くから医学のほうでは考えられてきました。大規模な森林伐採や急速な都市化で人間社会にコロナウイルスが侵入してきてしまった。免疫を高めるのは適度な運動で体を温める。ぐっすり寝る。食事のバランスを整える。入浴で体を温める。思い切り笑う。

・「ロータリアンは傍観者ではなく自ら行動する」：ロータリアンはただ傍観者ではなく、自ら行動してください。わたしがコロナとワンヘルスの題目から想像するに、もっと医学的な文面が多いのかと勝手に思い描いていましたが、感染症を防ぐには環境を守ること。各自の免疫力を高める5つの行い。環境保護的な内容や戦争をやめ、世界平和を推進する必要はあります。そういったことから、ロータリアンとして自ら行動する必要があるというようなことを話しておられますが、具体的にはどういうことをしたらよいかは直接は話されていません。横倉さんはたぶんこの記事を読んでもらおうと、各自の具体的な行動が想像できるのではないかと訴えられていると思いますので、ぜひご一読いただければと思います。

妻神和憲さん（オンライン）「友愛の広場…ロータリーを一言で説明すると」



われわれロータリアンになってふだん活動しておりますと、ロータリーとは縁のない方々に「ロータリークラブって何をするとところ？」と聞かれ、お互いに困ることはありませんでしょうか。わたしは年が明けますとロータリー歴17年目に突入しますが、いまだにロータリーを簡潔に説明しろと言われても、ロータリーがわかったような、何もわかっていないような、常に頭の中に“？”がついている状態です。皆さま方はいかがでしょう。皆さま方は一言で説明しろと言われて、パッ

と答えられますでしょうか？ぜひ自分なりにロータリーの簡潔な説明を考えてみてください。

寄稿者の横田さんはロータリーを考えると、自分にとってロータリーとは何なのかを自分自身に問うこと、とおっしゃっています。そしてロータリーはこうだと言えるようになると、人からロータリーで何ですか？と問われたときには、慌てることなく答えることができるとも言っています。「自分でロータリーを考え、自分のことばでロータリーを説明する」ことが地域へのロータリーの広報につながり、ひいては会員増強につながっていくだろうとも述べておられます。

そこでわたしなりの説明を考えてみました。ロータリーを一言で説明するとすれば、「ロータリーは自己修養、鍛錬の場所」とわたしは考えました。少し抽象的過ぎるので簡潔に説明するとすれば、ロータリーはいろいろな人と知り合い、良い仲間を作り、その仲間と語り合いながら遊んだり、学んだり、行動しながら自分を成長させる場所」と説明したいと思っています。『わたしはロータリーの一番の魅力は人との出会いだと思っています。仕事や日常の社会生活では知り合うことのできない人々が集い、気がつけば気心知れて、打ち解けて語り合い、いろいろな活動を通して心を磨き、その磨いた心、精神をもって自分の職業に活かし、職業奉仕といった社会貢献をする。』というのがわたしの考えるロータリーの根幹です。

これは違うよという方もおられるかと思い

ますが、百人百通りのロータリーがあってもいいと思っています。皆さま方もぜひロータリーを一言で、もしくは簡潔に説明する自分なりのロータリーを考えてみてください。その考えた説明を皆で集まって、一杯やりながら一人一人発表していくような企画も楽しいのではないかと考えています。このような感じでこの寄稿文の紹介をして閉じたいと思います。

先ほどの増田さんのウイルスのお話は素晴らしいお話しでしたので、増田さんの紹介された「コロナ禍とワンヘルス」もぜひご一読いただければと思います。ワンヘルスはこれからとても重要な大事なことです。

以上予定していました3名の方の発表を終わります。記事の内容はともかく、発表を聞いて記事を読んでもみたくなったという発表に挙手をお願いします。今回はひじょうに接戦でしたが、福井さんが勝者になります。今回の発表者に商品をお渡しします。

以上でビブリオバトルを終わります。いろんなロータリーの友への付き合い方、年度によってIDMを開いたり、ビブリオバトルだったりいろいろな形を変えてロータリーの友を啓発してきました。今回のビブリオバトルで30名くらいの方に発表いただいて、そろそろ発表いただくことがないので、2週目に入るかどうかと会長とも相談しながら決めていきたいと思っています。まだ発表いただいている方もいらっしゃると思いますので、2月にもう一度ビブリオバトルの企画を予定しています。その際は発表いただければと思います。

出 席 報 告					出席委員会					
第3253回例会（12月14日）			第3251回例会（11月30日）							
出席率		66.7%	出席率		71.7%	修正出席率	73.3%			
総会員数		61名	出席数		40名	総会員数		61名	メイクアップした人数	1名
出席義務会員	出席免除会員	欠席数	出席義務会員	出席免除会員	欠席数					
60名	1名	20名	60名	1名	16名					

—— 第3254回 クリスマス家族会 2022.12.21 ——

クラブ恒例のクリスマス家族会は12月21日午後6時30分から家族やゲストを含めて50名出席で八戸グランドホテルで行われました。

例会は松本副幹事の司会により会長要件、幹事報告とありました。引き続きクリスマスパーティでは増田親睦副委員長の司会で会長

挨拶、そして種市会員の乾杯の発声で始まりました。

アトラクションは「ハルモニア」によるピアノとサックスの演奏でした。

中締めは紺野会長エレクトの一本締めでおひらきとなりました。



